

Утверждаю: М.А.Заварзина

МЕНЮ на 10.01 2026 год

Наименование	вес		калор		
	ясли	сад	ясли	сад	
ЗАВТРАК					
Бутерброд с сыром	22,5	75	30,5	100	
Вермишель молочная	150	87	180	105	
Какао с молоком	150	117	180	140	
Хлеб пшеничный	10	20	10	20	
Итого за завтрак	310	224	370	265	18,79%
2-й ЗАВТРАК					
Груша	85	38	85	38	
Итого за второй завтрак	85	38	85	38	2,70%
ОБЕД					
Салат из кваш.капусты	35	28	44	32	
Щи с мясом, со сметаной	175	94	230	128	
Плов с мясом	160	344	185	405	
Сок фруктовый	150	66	182	70	
Хлеб ржаной	30	52	37,5	65	
Хлеб пшеничный	10	20	15	30	
Итого за обед	560	604	694	730	51,77%
ПОЛДНИК					
Пудинг из творога со стученкой	85	163	113	229	
Снежок	150	88	180	109	
Хлеб пшеничный	10	20	20	39	
Итого за полдник	245	271	313	377	26,74%
Итого за день	1200	1137	1462	1410	100%
Повар: <i>Ареф</i>					
Калькулятор:					